

263

电冰箱

与冷饮冷菜

电冰箱与冷饮冷菜

马海德 晓科 编写

重庆出版社



972

32



电冰箱与冷饮冷菜

马海德 晓科 编写

重 庆 出 版 社

1988年·9月



责任编辑 张镇海

封面设计 晓 瑜
技术设计

马海德 晓科编写

电 冰 箱 与 冷 饮 冷 菜

重 庆 出 版 社 出 版 (重庆长江二路205号)
新 华 书 店 重 庆 发 行 所 发 行 重 庆 新 华 印 刷 厂 印 刷

开本787×960 1/32 印张3.125 插页2 字数49千
1988年9月第一版 1988年9月第一版第一次印刷

印数：1—37,000

ISBN7-5366-0620-6/TS·12

科技新书目185-296

定价：1.00元

目 录

一	谈谈电冰箱制作饮食·····	1
1	电冰箱的性能及用途·····	1
2	学会使用电冰箱制作饮食·····	3
3	电冰箱制作饮食的技术要领·····	6
二	家庭冷饮制作·····	12
	雪糕·····	12
	盐汽水·····	13
	桔子霜·····	14
	西瓜冻·····	15
	鲜橙冰球块·····	15
	酸梅汤·····	16
	番茄冻汁·····	17
	凉冻菠萝酪·····	17
	烩水果·····	18
	鲜奶花生露·····	19
	赤豆冰·····	19

杏仁豆腐·····	20
玉米奶汤·····	21
桂圆刨冰·····	21
草莓刨冰·····	22
桔子刨冰·····	23
菠萝刨冰·····	23
什锦刨冰·····	24
西瓜刨冰·····	25
香草冰淇淋·····	26
草莓冰淇淋·····	27
咖啡冰淇淋·····	28
可可冰淇淋·····	29
巧克力冰淇淋·····	29
水果冰淇淋·····	30
奶油菠萝冰淇淋·····	31
牛奶冰淇淋·····	31
红糖姜茶·····	32
芦根凉茶·····	33
决明子茶·····	33
薄荷凉茶·····	34
金银花茶·····	34
甘草香茶·····	35
柠檬冰茶·····	35
菊花糖茶·····	36
陈皮凉茶·····	36

杏仁奶茶·····	37
荷梗凉茶·····	37
莲芯叶茶·····	38
猕猴桃茶·····	38
牛奶红茶·····	39
咖啡奶茶·····	39

三 家庭冷食制作·····	41
冰糖银耳梨盅·····	41
冰汁银耳·····	42
什锦莲芯·····	42
百合绿豆汤·····	43
红枣莲子羹·····	44
赤豆芋艿羹·····	44
桂圆大白豆·····	45
红桔青豆冻·····	46
冷冻糖藕·····	46
豆沙凉卷·····	47
茄汁凉糕·····	48
糯米山药·····	49
马蹄糕·····	50
蜜饯夹心方·····	50
藕丝桂花粥·····	51
凉冻燕菜盅·····	52
奶油茱子粉·····	53

柠檬布丁·····	54
白粉冻·····	54
双色凉粉·····	55
凉山楂条·····	56
四 家庭冷菜制作·····	57
虾仁冻·····	57
海参鸡丝·····	58
泡椒鱼粒盅·····	59
美味糟鸡·····	60
冻鸭·····	61
红肠色拉·····	62
酒糟蹄膀·····	63
冻羊糕·····	64
葱烧酥鱼·····	65
冻鸭掌·····	66
什锦酸果·····	67
冻姜汁蹄花·····	67
凤翼藏三珍·····	68
水晶蛭仁·····	69
五彩鳗肚子·····	70
肉皮冻·····	72
凉冻金盅鸡·····	73
糖醋萝卜·····	74
糟肉·····	74

熏鱼·····	75
白云猪手·····	76
香糟鸡膀·····	77
辣白菜·····	78
菠萝冻鸭块·····	79
双椒冻鱼丝·····	80
素火腿·····	81
水晶三色·····	82
肉汁白贝·····	83
陈皮牛肉·····	84
时果西瓜盅·····	85

五 电冰箱的选购与使用·····	87
1 电冰箱的类型·····	87
2 如何选购电冰箱·····	88
3 正确使用电冰箱·····	89
4 电冰箱的节电常识·····	94

谈谈电 冰箱制 作饮食

一、电冰箱的性能及用途

一百多年前，人们就开始应用人工制冷技术。美国首先于1918年设计制造出世界上第一台家用电冰箱。它的问世，给人类的日常生活带来便利，而后世界各国家用电冰箱普及相当之快。我国在50年代初也开始研究这一技术，相继试制成功开启式压缩机电冰箱与封闭式压缩机电冰箱。70年代起电冰箱陆续进入城乡人们家庭以后，促进了电冰箱生产的迅速发展，年产量成倍递增。

家庭电冰箱是一种带有小型制

冷装置的家庭冷藏设备，它通过制冷系统的循环工作过程，使其箱内温度降低到周围介质的温度以下，产生并保持低温，从而，达到制冷的目的。它对于贮放物品，尤其是在食品安全存放与保鲜贮藏等方面都有良好的作用。是现代家庭的理想伙伴。

电冰箱的用途十分广泛，根据目前家庭电冰箱通常使用情况来看，大多数家庭在利用其作用方面大致相同。第一，使用电冰箱以后，可以延长食品的保存时间。有人作过分析：环境温度在 30°C 左右的情况下，一般的鲜猪肉、鸡、鸭、牛肉等食品原料用冰箱保藏，可以存放4至5天，甚至更长一些时间；相反，不用冰箱保藏，只能存放七八个小时，气温更高的时候，半天就有可能出现不新鲜或产生异味，污染变质。蔬菜如在冰箱里存放得当，可以达到保鲜的目的。况且有些食品，如乳制品等易变质食品不宜久放在外，必须采用冷藏保存方法。从另一个角度来讲，还可以使家庭日常饮食生活安排做到计划性、经济性。第二，使用电冰箱以后，可以省时、省力，方便人们日常生活。有了冰箱，一次可以购买好几天的食品、货物，这样可以节省因每天外出买菜购物所耗费的时间，累计起来是十分可观的。第三，使用电冰箱以后，可以自制冷饮。特别是到了炎热的夏天，家庭有了电冰箱，就有条件自制一些

简易的冷饮，达到防暑降温的目的。

电冰箱的用途不仅仅是以上几个方面，我们将在本书中与大家一起研究电冰箱使用的新课题。

2. 学会使用电冰箱制作饮食

制作精美的菜肴，除了具有新鲜的食品原料、高超的烹调技术外，还必须有设备条件的配合。家庭饮食制作也是如此，同样必需使用电冰箱。

使用电冰箱制作饮食，具有许多优点，其中：第一，可以使菜肴质量达到色、香、味、形俱佳的要求；第二，可以随时品尝跨季节的菜肴；第三，可以不断进行摸索，制作出新颖品种，丰富家庭的饮食。

使用电冰箱制作饮食大体有以下几种制作过程：A. 先将食品原料加热成熟，根据各种菜肴的要求调和滋味，待自然冷却后投入电冰箱，制作成各种菜点。B. 先将食品原料投入冰箱进行冷冻，然后取出解冻用刀工切配加工后再进行烹调。C. 先将食品原料加热煮烂，调上味道，连同凝固汤汁一起装入事先备好的盛器里，再投入电冰箱冷却成形。D. 先将食品原料码味上浆，存放电冰箱内进行短时间冷藏让其味道渗透，后用滑炒、滑熘等烹调方法成菜。此种方法可使菜肴质地嫩滑，富有弹性。当然，还有许多其它过程，

如有一些菜肴制成后，放置冰箱冷藏食用的。但是绝大多数菜肴都在以上范围之内。家庭使用电冰箱制作饮食的种类很多，有冷饮冷食类，有花色冷菜类，它也可在制作热菜过程中发挥作用。品种有凝固冻结的，有冰冷冷却的，也有冷冻冷藏的。

在本书中，我们所讲的冷饮是指饮料、冰糕、果汁之类，它是经过加工提炼，混合配制，适度制冷的各种冷饮；我们所讲的冷食就是指点心冷食，它是经过各种原料巧妙搭配，合理配方，烧煮冻结和采用一些复杂工序组合精制而成的点心冷食；我们所讲的冷菜则是经过先加热调味，再进行冷冻保藏后食用和冷却处理后切成花色刀形装盆食用，其中运用了多种烹调方法制作，各式风味有独到之处。从以上来看，它们尽管品类各异，但固有的特点大致是相同的，冷饮香味醇真，清凉解暑；冷食凉爽可口，细腻味美；冷菜鲜美入味制作精细，各自都颇有特色，具备了冷、熟食品一个显著的共性特点爽而不腻、清凉开胃，促进食欲。

众所周知，制作冷饮、冷食必须运用冰箱，你可能知道，在烹制热菜过程中，电冰箱也大有用武之地。限于篇幅，本书未具体介绍热菜烹制法，读者可参考其它书籍。本书就热菜制作过程中怎样运用电冰箱提高烹饪质量，概括介绍于后，使

读者增加这方面的知识，以扩大电冰箱的应用范围。

在本书中，我们还编写了部分使用电冰箱制作的热菜和点心。其中，电冰箱在配合烹制过程中主要运用于以下几个方面：

(1) 码味上浆

码味上浆其中包括炒菜原料在切配后的浆菜加工。如滑炒虾仁和鸡丝、鱼丝之类作原料的炒菜，经过加料上浆以后，放置冰箱冷藏二三小时烹制成菜，菜肴质地坚实，富有弹性，使用冰箱上浆对于这类光泽要求洁白的菜肴作用良好。有些原料质地较老，烹制菜肴先需进行适当加工。这就要求我们运用码味上浆来解老起嫩，如牛肉之类的炒菜，其原料切配烹制要达到鲜嫩味美，必须在码味上浆时，根据老嫩的程度，加入适量的水分，适合原料吸水力较强的特性。这样，放置电冰箱内数小时，使其充分发胀，既能味道渗透，又能起嫩，然后经过烹制就可达到质地鲜嫩味道鲜美。

(2) 原料加工

不同原料，根据各种菜肴制作的要求，需要进行各种不同的加工。有些菜肴要求原料先制冷再切配加工，如用冻豆腐制菜，就需要把豆腐先进行电冰箱冷冻处理，存放在冻结温度里，待豆腐冻至一层一层，然后拿出来就可配料加工了。还

有，一些菜肴的原料必须先进行加工，再放入电冰箱冷冻凝固。如制作点心的用肉皮冻、夹心肉等混合加工的馅心原料必需在搅拌均匀后放入冰箱冷藏起来。

(3) 工艺操作

一些精制的菜肴往往做工精细，加工成形态美观的成品及半制成品。尤其是有的菜肴工艺操作加工后不马上出菜和上炉灶烹制，这就需要放置电冰箱适度的温度中进行间隔保藏，以防菜的形状走样，影响质量。

3 电冰箱制作饮食的技术要领

家用电冰箱制作饮食的技术要领很多，这里我们不能一一列举，仅用以下几例来说明。

(1) 配料和配方必须合理

使用电冰箱制作饮食时，配料必须合理。不论做什么菜，我们都应掌握荤、素原料搭配合理，主、副原料运用得当。在冰箱制作冷菜时，我们要注意有些菜是经过烹制加工后成冻结凝固状的，有的还需改刀。这就要在配料时选用原料适当，应当注意冻结菜肴采用原料为软性的较好，不应用硬性原料制作。又如在制作冷饮的时候，也应该做到配方必须合理，各种原料运用多少，关系到成品的质量、口味，所以，我们要认真把握。再如制作冷食点心类也同样如此，应十分注

意各种原料比例，力求配料合理，恰到好处。豆沙凉卷是一种富有特色的道地名点，俗称“如意凉卷”。但是要制作好这种点心，首先必须把握好原料配制的比例，要求糯米粉和粳米粉成3比1的比例。若全部选用糯米粉制作就会太糯，软而劲不足，不易制作；若全部选用粳米粉制作，就会出现硬而不糯的现象，尝口不好，质量不佳。真正的“如意凉卷”应掌握具有糯软适中，糯中有劲的特征配制，制成后使其达到柔滑光亮、细腻挺立的质量标准。

(2) 原料特性各异，菜点制作有别

我们必须根据原料的不同，质地的老嫩，以及不同的烹调方法，制作出各种类型的，具有一定特色的菜点，才会深受人们喜欢食用。例如制作色拉应选择韧性的原料，不宜用软性的原料配制；绿嫩的叶菜适宜快速一炒或氽水一拌，不宜时间较长的烧和烩；软性的原料如豆腐做菜也需有软性的配料相搭配等就是这个道理。可见，切切、配配、烧烧大有学问。因物而宜，灵活运用是我们在冰箱制作饮食过程中必须遵循的，决不能生搬硬套，凭自己的主观想象任意发挥。

另外，在烹制各类菜点时，我们还要注意制作必须符合常规做法。像人们熟知的酸梅汁、酸梅汤之类就不宜制成酸梅羹；桂圆红枣汤就不宜制成桂圆红枣冻等等。制菜有一定的规格和要求，

像虾仁冻、水晶冻等冻汁菜肴就必须制作得冻结凝固成为一种形状，而不能制作成冷汤之类的食品。还有，水晶颜色一般以白色为好，带有透明，不宜加酱油颜色。在烹制过程中必须注意制作规范化，有时主观上想把菜肴制作得道地点，添色加酱，反而不好，往往不能收到预期的效果。

(3) 温度与冷冻时间的掌握

我们在使用电冰箱制作饮食的过程中，必须把握温度与冷冻时间。

关于冷冻基本原理的运用，制菜中常用的有：一是冻结冷却；二是冷冻贮藏。这里包括几种含义，一种是放入冰箱冷冻一下，它是冰镇凉透的意思；一种是放入冰箱冻结凝固起来，它是凝固冻结的意思；一种是放入冰箱冷藏保存，就是依靠冰箱的制冷工艺，解决食品原料和成品的贮藏。但是这三者在制作的实践中有着非常大的差异，我们要针对菜肴的不同要求，采用相应的方法。

例如百合绿豆汤，也有人叫做冰冻百合绿豆汤，它并不是冰冻起来，只要求汤汁经过冷却、凉透就可以了；真正冰冻反而不可食了。它实际上是要求放入冰箱冷却一下，让其汤汁在降到一定低温的冰箱里制冷，使人们食用时有冰冷凉爽的感觉。又像水晶汁冻之类食品，它放入冰箱冷冻，要求达到一定的低温时冻结凝固就行了。但像冰淇淋这样一种高级冷饮，制作就比较严格了，

不但要求制作时采用快速冷冻，而且需要低温能力强，既要制冷，又要快速，使原料加工后倒入冰冻器具迅速冻结凝固，成形硬化。如果不是这样进行冷冻，必然会影响质量。由此可见，温度和冷冻时间本身有着密切的关系，两者不能缺一。保藏原料也是如此，温度不到所需冷冻要求，时间长也没有用；反过来，冷冻温度低，时间短也不能解决问题。我们只要认真把握关键，那么，种种冷冻难题就迎刃而解了。

(4) 上浆和勾芡乃是关键

烹饪原理告诉我们：上浆是把芡(淀)粉、蛋清及一些调味品直接加在原料上，一起调拌均匀，使原料表面着上浆。勾芡就是在菜肴烹制过程中，原料接近成熟的时候将调好的粉汁淋入锅内，使汤汁稠浓，增加汤汁对原料附着力的一种方法。它的主要作用：一是增加菜肴汤汁的粘住和浓度，使菜肴鲜美入味；二是增加菜肴的光泽，并保持菜肴丰满的形态。上浆和勾芡是整个烹饪操作过程中的技术要点之一。同样，在使用电冰箱制作饮食时，上浆和勾芡也同样是关键。冰箱制作菜肴既有冷菜，又有热菜，尤其是热炒，必须经过上浆这道工序。其作用在前面已讲过，这里不再赘述。勾芡，在冰箱制作菜肴中也十分讲究，因为冻制食品、冷食点心等均是在原汤中和液汁里加入脂胶和洋菜熬化，本身就具有使之凝结的特